BAÑO DE HIERBAS TRADICIONAL PARA EL POSTPARTO

Por Naolí Vinaver

El baño de hierbas tradicional mexicano se acostumbra dar durante los primeros 4as de posparto a las mujeres que quieran disfrutar de una mejor y más rápida recuperación.

El baño ayuda a que la mujer elimine toxinas, líquido y cansancio acumulados, así como a que sus tejidos y huesos vuelvan a su lugar después de haberse expandido y abierto durante el embarazo y parto.

Para muchas mujeres este baño de post-parto tradicional representa una parte vital del proceso de su recuperación y es cuando ellas pueden abierta y relajadamente recibir cuidados que las nutrirán para ellas a su vez poder continuar cuidando de sus bebés.

De preferencia se recomienda dar una secuencia de tres baños, comenzando con el primero después de la bajada de la leche, como de 5 a 7 días de post-parto. El segundo, en la segunda semana y el tercero entre los 20-40 días de post-parto.

Si no se pudiera dar más que no o dos baños, de todas maneras es preferible darle uno a que no reciba ninguno.

Cuando la mujer ha sangrado mucho enseguida del nacimiento y ha quedado con una marcada deficiencia de hemoglobina, se recomienda esperar al menos dos semanas para su primer baño, de otra manera corre riesgo de desmayarse a causa de calor intenso del baño. Si la mujer ha sido saturada del periné o ha sufrido una operación cesárea, puede recibir de todas formas el baño de post-parto, a partir de los 5 días después del parto.

Normalmente el baño de hierbas viene después de un masaje de cuerpo entero que toma aproximadamente una hora de tiempo.

Las hierbas tienen que estar previamente hervidas la noche anterior por un tiempo aproximado de 20 a 30 minutos. Se apagan y tapan es espera de día siguiente.

Durante el baño la mujer debe estar completamente encerrada en un ambiente hermético para evitar corrientes de aire. De preferencia en un espacio reducido que puede ser armado con cobijas o fibras plásticas.

La mujer se sienta en una bandeja con las piernas recogidas y se le va agregando la infusión de hierbas poco a poco a una temperatura tan caliente como le sea posible soportar sir dañar su piel.

Cuando se haya acostumbrado al calor, se le van dejando caer desde la cabeza los chorros del té caliente, hasta terminar.

Se debe asegurar que el té le penetre bien por la vagina, creando oleajes con las manos para que le bañe los tejidos pélvicos suficientemente. Al final, se le proporciona una rameada vigorosa con las fibras y ramas de las plantas medicinales en todo el cuerpo , instigando la circulación de su piel.

Para terminar, se envuelve a la mujer en sábanas y cobijas sin permitir que el aire fío toque su piel ni su cabeza, dejando solamente los orificios de la nariz expuestos para su respiración.

Se lleva a acostar por un tiempo de una hora aproximadamente, para que el calor absorbido del baño y el beneficio de las hierbas le permitan sudar, sudar y sudar…

Nota: es importante ofrecerle tragos de té caliente (canela, romero, manzanilla y Santamaría) con miel varias veces durante el proceso, incluso el tiempo para sudar, de lo contrario, la mujer puede experimentar fuertes dolores de cabeza por deshidratación.

RECETA

3-4 ramos grandes de romero (rosmarinus officinalis)

2 puños de manzanilla (matricaria chamomilla)

1 ramo de Santamaría (tagetes florida)

1 ramo grande de árnica (gaillardia, sp.)

20 hojas de olivo (olea europaea)

1 ramito de ruda fresca (ruta chalepensis)

3 ramos o puños grandes de albahaca (ocimum basilicum l.)

15 cáscaras de nuez de castilla (juglans sp.)

1 puño de sauce blanco desmenuzado (salix bomplandiana)

1 rajita de canela, solamente en casos de personas que no sufran de hipersensibilidad de la piel (chrysophyllom mexicanum)